

Penyuluhan dan Pelatihan Peningkatan memori siswa SD melalui *Braingym* bagi Guru Sekolah Dasar

Anna Mariyani¹, Supriyanto²

Abstrak: Pengabdian masyarakat ini terfokus pada analisis kebutuhan sekolah dasar di Blora dalam melakukan proses pendidikan yang lebih baik dari sebelumnya. *Braingym* adalah kegiatan yang dipusatkan pada program ini. Hasil pengabdian masyarakat ini sangat signifikan karena guru-guru sebagai subjek pada kegiatan ini mengalami kenaikan pengetahuan sekitar 80% dari sebelumnya. Hal ini dapat diketahui dari penilaian soal *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan memori guru SD Muhammadiyah Blora.

Kata kunci : Pelatihan, Braingym, Sekolah Dasar.

Abstarct: *This community service is focused on analyzing the needs of primary schools in Blora in conducting the education process better than before. Brain gym is the program of this community service. The results of community service are very significant because teachers as subjects in this activity have increased knowledge of about 80% from before. This can be known from the assessment of the pretest and posttest. So it can be concluded that this activity succeeded in increasing the knowledge and memory of SD Muhammadiyah Blora teachers.*

Keywords: *Training, Brain gym, Elementary School.*

¹ STKIP Muhammadiyah Blora, Seso Jepon , Blora, Indonesia, annamariyani@gmail.com

² SD Muhammadiyah Blora, Kauman, Blora, Indonesia, supriyantospdsd3@gmail.com

A. Pendahuluan

Pendidikan Guru Sekolah Dasar merupakan salah satu program studi pada bidang pendidikan yang sangat diminati oleh banyak orang. Di Kabupaten Blora Provinsi Jawa Tengah belum memiliki banyak kampus yang menawarkan jurusan ini, berdasarkan data pada kebutuhan guru SD pada pembukaan CPNS Guru SD tahun 2018, kebutuhan PNS guru SD di BKD Blora 2018 sebanyak 217 orang. Hal ini yang mendasari didirikannya STKIP M Blora yang terletak di Jl. Blora Cepu KM 4 Seso Blora.

Program studi ini memiliki 6 orang dosen atau tenaga pengajar yang ahli dan memiliki spesifikasi keahlian pada pengajaran mata kuliah masing-masing. Untuk memenuhi tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka seluruh dosen diharuskan melakukan penelitian dan pengabdian terhadap masyarakat.

Pada program pengabdian masyarakat ini, pengusul yang beranggotakan 1 dosen STKIP M Blora dan 2 mahasiswa akan melakukan pengabdian masyarakat di SD Muhammadiyah Blora. Pengabdian masyarakat ini terfokus pada analisis kebutuhan sekolah dasar di Blora dalam melakukan proses pendidikan yang lebih baik dari sebelumnya. Proposal Pengabdian Masyarakat yang berjudul Penyuluhan dan Pelatihan Peningkatan memori siswa SD melalui Braingym atau Senam Otak pada Guru SD Muhammadiyah Blora Kecamatan Blora Kabupaten Blora ini disusun untuk memenuhi Tri Dharma Perguruan Tinggi STKIP M Blora dengan sekolah mitra SD Muhammadiyah Blora.

STKIP Muhammadiyah Blora berada sekitar 4,7 km dengan SD Muhammadiyah Blora. Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Blora karena keduanya termasuk dalam anggota muhammadiyah di kabupaten Blora.

SD Muhammadiyah Blora menjadi subjek dalam program pengabdian masyarakat, hal ini dikarenakan jumlah kelas yang parallel dan jumlah guru yang relative banyak untuk sekolah dasar di Blora, menjadikan dasar mengapa pengabdian ini dilakukan. SD Muhammadiyah Blora yang memiliki 26 Guru dan 16 Rombel tentunya membutuhkan penyuluhan dan pelatihan peningkatan memori siswa melalui Brain Gym. Program ini sangat bermanfaat untuk mencapai hasil belajar yang optimal dari peserta didik. Selain untuk meningkatkan memori siswa, program ini juga dapat

menimbulkan efek keceriaan dan kebahagiaan bagi peserta didik karena program ini dilaksanakan dengan bernyanyi bersama.

B. Metode Pelaksanaan

Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini terbagi dalam beberapa materi. Uraian materi penyuluhan dan pelatihan brain gym pada SD Muhammadiyah Blora adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Uraian Materi Penyuluhan dan Pelatihan Brain Gym

Pertemuan Ke -	Materi	Uraian Materi
1	Soft Opening Class	Pembukaan Penyuluhan dan Pelatihan oleh tim dan Kepala SD Muhammadiyah Blora
2	Pre Test	Para peserta mengerjakan soal pre test yang terdiri dari 30 soal pilihan ganda
3	Teori	Pemaparan materi teori tentang brain gym
4	Menara Oti 1	Kedua tangan dengan 10 jari saling berpasangan yaitu jempol kiri dengan jempol kanan, telunjuk kiri dengan telunjuk kanan, jari tengah kanan dengan jari tengah kiri, jari manis kanan dengan jari manis kiri, kelingking kanan dengan kelingking kiri. Kemudian gerakan diawali dengan memutar urutan dari pasangan jempol searah jarum jam, selang 2 menit kemudian arah memutar dilakukan berlawanan arah jarum jam, kemudian dilanjutkan dengan pasangan telunjuk, dst.
5	Menara Oti 2	Kedua tangan membentuk lingkaran dan memutar kedua tangan dengan arah berlawanan
6	Potong Bebek Angsa	Gerakan jari tengah dan jari telunjuk kanan kiri berada di atas meja, dijalankan ke arah kanan secara bersamaan antara jari tengah kanan dengan jari telunjuk kiri 2 ke kanan dan 2 ke kiri. Gerakan ini dilakukan sambil menyanyikan lagu potong bebek angsa
7	Berburu Kelinci / Tembak Dooor	Gerakan tangan dengan jari posisi menembak dan yang satu dengan posisi angka 2 atau mengangkat 2 jari
8	Naik Ke Puncak Gunung	Gerakan jari kelingking berpasangan dengan jempol dan diputar ke atas naik sambil menyanyi naik ke puncak gunung
9	Roda Barbeque	Gerakan telunjuk kanan dan kiri digunakan untuk membuat lingkaran besar secara bersamaan dengan 2 arah yang berbeda

10	Cuci Mulut dan Telinga	Gerakan tangan yang satu memegang mulut dan yang satu memegang telinga, gerakan dilakukan bersilangan tangan dan bergantian
11	Palu Setrika	Gerakan tangan yang satu memukul dengan mengepal dan yang satu lurus dengan menggesek dilakukan bergantian
12	1551	Tangan mengangkat 5 jari dan tangan satunya membentuk angka satu, dilakukan berulang dan bergantian
13	Lima dan Nol	Tangan mengangkat 5 jari dan tangan satunya membentuk angka nol, dilakukan berulang dan bergantian
14	Membuka dan Mengepal	Gerakan tangan kanan mengepal dan tangan kiri terbuka, dilakukan bergantian
15	Bahu Kepala	Gerakan tangan memegang bahu dan yang satu memegang kepala dilakukan bergantian
16	Tangan Atas Bawah	Gerakan tangan terbuka lurus berhadapan depan dan bawah dilakukan bergantian dengan memutar posisi tangan kanan dan kiri atas bawah
17	Jempol Kelingking	Hampir sama dengan gerakan tembak door akan tetapi jari tangan yang digunakan adalah jempol dan kelingking
18	Review	Review materi pelatihan
19	Post Test	Setelah rangkaian materi sudah tersampaikan Peserta mengerjakan post test yang terdiri dari 30 soal pilihan ganda untuk mengukur akhir peserta, sehingga dapat dibandingkan dengan hasil pre test.
20	Soft Closing Class	Penutupan Penyuluhan dan Pelatihan oleh tim dan Kepala SD Muhammadiyah Blora Serta pembagian sertifikat kepada seluruh peserta

C. Hasil dan Pembahasan

Data awal diperoleh dari 10 soal pretest yang terdiri dari soal pilihan ganda yang dikerjakan oleh seluruh peserta kegiatan ini. Data akhir diperoleh dari 10 soal posttest yang terdiri dari soal pilihan ganda yang dikerjakan seluruh peserta kegiatan ini setelah 20 pertemuan selesai. Berdasarkan data awal dan data akhir diperoleh rata-rata pada data awal adalah 50 sedangkan rata-rata pada data akhir adalah 90. Sehingga dari total 34 peserta mengalami kenaikan pengetahuan 80% dari sebelum kegiatan ke akhir kegiatan



Gambar 1. Sesi teori tentang braingym

Pada awal pertemuan, lebih banyak teori tentang manfaat braingym dan juga hal-hal yang harus dipersiapkan. Hal ini dikarenakan, dengan optimalisasi persiapan guru, maka peserta didik akan mendapatkan hasil maksimal setelah melaksanakan braingym.



Gambar 2. Motivasi guru sebelum memulai kegiatan pelatihan

Selain teori, guru juga diberikan motivasi agar semangat dan mampu menjadi pelopor dalam melakukan braingym saat mereka mengaplikasikan di kelas.



Gambar 3. Antusiasme guru dalam melakukan rangkaian gerakan braingym

Pada gambar di atas, terlihat para guru bersemangat mengikuti pelatihan. Hal ini berdampak pada kondusifitas kelas saat pelatihan dan hasil post test.



Gambar 4. Tanya jawab saat pelatihan

Beberapa pertanyaan diajukan dan dijawab pada tiap sesi pelatihan. Hal ini menjadikan suasana kelas semakin hidup dan memperjelas isian materi.



Gambar 5. Foto bersama seluruh peserta dan reviewer internal perguruan tinggi

Selain menjawab pertanyaan dari para peserta, kegiatan ini juga dihadiri oleh reviewer internal perguruan tinggi sehingga dapat dinilai kekurangan dan kelebihan dalam program pelaksanaan.

D. Simpulan

Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan *braingym* yang dilakukan bagi kalangan guru SD sangat bermanfaat, karena akan dipraktikkan di peserta didik yang berusia 7 hingga 12 tahun. Selain itu, *braingym* juga bisa dilaksanakan sebagai pengganti *ice breaking* sehingga kegiatan belajar mengajar semakin kondusif.

Daftar Pustaka

- Ain, Syiva Nurul; Riyanto, Arifah A.; Lestari, Ririn Hunafa. Pengaruh metode brain gym dalam meningkatkan kemampuan mengingat anak usia 5-6 tahun. *Ceria (cerdas energik responsif inovatif adaptif)*, 2019, 2.5: 197-201.
- Baderuzzaman, Nurmalita Sari; Samparadja, Hafiludin; Ruslan, Ruslan. Efektivitas Model Pembelajaran Missouri Mathematics Project (MMP) Terintegrasi Metode Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa. *Jurnal Pembelajaran Berpikir Matematika*, 2019, 4.1.
- <https://bkd.blorakab.go.id/> diakses pada tanggal 1 Oktober 2019 pukul 17.00 WIB

- Saleh, S.; Mazlan, A. The Effects of Brain-Based Teaching With I-Think Maps and Brain Gym Approach towards Physics Understanding. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 2019, 8.1: 12-21
- Spear, Sara. The Effects of Brain Gym Exercises on Letter Identification. 2019.